

# Zuby a dieta

Pro dostatečnou kvalitu chrupu je **nutný dostatečný příjem vápníku**. Vápník mohou vyvazovat např. polyfosfáty pečiva, pokud jíme pečivo společně s mléčnými produkty.

**Kariogenní** (kaz vyvolávající) jsou sladká jídla, zejména jednoduché cukry (např. med). Příjem fluoridu je v současnosti zajištěn fluorizací vody a zubních past. Největší kariogenní potenciál mají sladká jídla. Sladké potraviny je proto vhodné jíst současně s dalšími jídly. Důležitý je čistící efekt zeleniny a méně sladkého ovoce.

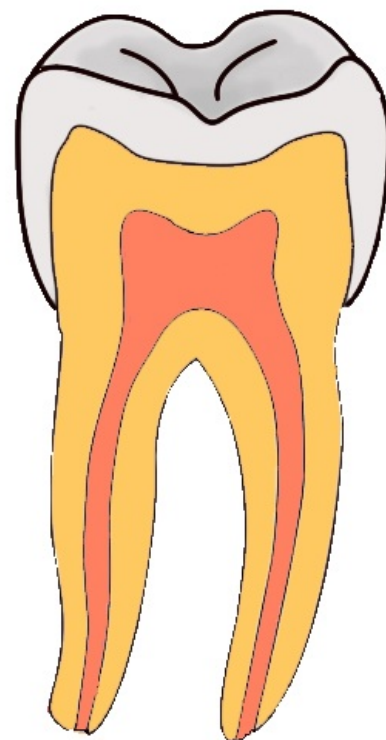
**Zubní kaz** je nejčastější onemocnění vůbec a zároveň je onemocněním s velmi vysokým podílem dietní etiologie. Ve vyspělých zemích poklesl výskyt zubního kazu u dětí asi 3x, a to je způsobeno zejména nutričními vlivy. Dutina ústní je osídlena kmenem *Streptococcus mutans* a laktobacily. Ty mohou fermentovat jakékoli sacharidy, ale nejtypičtější je fermentace sacharózy, glukózy a fruktózy. Vznikají kyseliny, které při poklesu pH pod 5,7 narušují sklovinu. Laktóza a galaktóza mají nižší potenciál vyvolávat zubní kaz. Potraviny, které obsahují proteiny neutralizující kyseliny, sklovinu chrání. Také škrob má menší potenciál vyvolávat kaz, alkoholy (např. xylitol, manitol a sorbitol) tak nečiní vůbec. Více ulpívají na zubech jídla lepivá, jako je sušené či kompotované ovoce. Prevencí zubního kazu je ústní hygiena, dostatečná hydratace zajišťující dostatek slin a přirozená rezistence skloviny, v praxi docílená časným podáním fluoridu. Parodontitida nemá tak vyjádřené dietní vlivy jako zubní kaz a kromě kvality péče o dutinu ústní souvisí její výskyt s dědičnými vlohami, dále pak s kouřením a cukrovkou.

V péči o dutinu ústní je tedy z dietologického hlediska nutné **omezit příjem sladkých a lepivých jídel a sladkých nápojů** mezi jídly (je vhodné pít jen vodu, čaj a mléko, tedy nekyselé nápoje). Kyselé nápoje (ovocné a sycené) se mají používat pouze při jídle. Přestávky 1–2 hodiny mezi jídly umožní neutralizační efekt slin. Jako moučník je lépe používat spíše mléko a sýry než sladké potraviny. Kazem jsou více ohroženy osoby s gastroezofageálním refluxem a osoby s častým zvracením, oba tyto faktory významně okyselují dutinu ústní. Ještě významnějším opatřením než výše uvedené se stala fluorizace pitné vody. Stav chrupu po 65. roce věku je ovlivňován i celkovým stavem výživy člověka.

Každý sacharid může vyvolat karies, ale **méně kariogenní** je, jak bylo uvedeno, **laktóza a galaktóza, více sacharóza a glukóza**. Více škodí dávky sacharidů podávané často, i když rozhodující je celková suma. Chrupu neprospívá rovněž nedostatek vitamínu D. Nejvíce mu škodí kyselost nápojů, horší jsou džusy (jablečný, pomerančový) než kolové nápoje. Všechny tyto nápoje jsou nevhodné zejména před spaním. Čištění zubů těsně po požití kyselých nápojů může stírat sklovinu. Cucání nápojů brčkem vadí méně, je zde menší kontakt se sklovinou. Po vypití sladkého a kyselého nápoje je optimální sníst zeleninu nebo mléčný výrobek, např. sýr nebo použít žvýkačku.



Dental caries



Pit-and-Fissure-Caries-GIF

## Odkazy

### Související články

- Dietoterapie
- Zubní kaz

### Zdroje

- SVAČINA, Štěpán. *Dietologie a klinická výživa* [online]. [cit. 2012-03-14]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p66466615/>>.